

JADŁOSPIS			DATA: 28.09.2025 – 03.10.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	energia - 1027.8 kcal białko - 43.6 g tłuszcz - 33.6 g węglowodany - 147.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Gouda 7, pasztet drobiowy (wyrób własny) 1,3,9 ogórek kiszony, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa na śmietance z ryżem na wywarze mięsnym 7, 9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 7, woda niegazowana	Jabłko, biszkopty bez cukru 1,3
		B/glut: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3,9 B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut: B/mlecz: zupa pomidorowa ze śmietanką roślinną *,9	B/glut: - B/mlecz: ziemniaki z serkiem wegańskim *	B/glut: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz:
Wtorek	energia - 1088.1 kcal białko - 44.5 g tłuszcz - 27.3 g węglowodany - 177.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta brokułowa z serem feta 7, wędlina drobiowa, pomidor, herbata z imbirem bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Kotlet mielony w pieczeniowym sosie 1,3,9 kasza jęczmienna gotowana na sypko 1, sałatka z buraków, woda niegazowana	Deserek serowy z musem truskawkowym 7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta brokułowa z serem wegańskim *		B/glut: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz:	B/glut: kotlet mielony bezglutenowy 3,9, kasza gryczana na sypko B/mlecz:	B/glut: - B/mlecz: serek roślinny* z musem truskawkowym
Środa	energia - 1088.1 kcal białko - 44.5 g tłuszcz - 27.3 g węglowodany - 177.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo z majonezem 3,9,10, szynka ze spiżarni 9,10 sałata lodowa, mix papryk, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa brokułowa z marchewką i kaszą manną na wywarze warzywnym 1,9	Kurczak w potrawce 1,7 ryż paraboliczny gotowany na sypko, marchewka z groszkiem gotowana na parze, woda niegazowana	Smoothie z marchewki, brzoskwini i jabłka, oblaty 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna		B/glut: zupa z kaszką kukurydzianą 9 B/mlecz:	B/glut: kurczak w potrawce 7 B/mlecz: kurczak w potrawce 1	B/glut: oblaty bezglutenowe B/mlecz:
Czwartek	energia - 1121.7 kcal białko - 42.5 g tłuszcz - 37.3 g węglowodany- 165.3 g	Płatki kukurydziane na mleku z żurawiną 7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła śliwkowo-poziomkowe, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym 1,9	Paluszki rybne 1,3,4 ziemniaki puree 7, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, woda niegazowana	Mini bagietka ze smalcem wegańskim z jabłkiem (wyrób własny) 1
		B/glut: B/mlecz: płatki kukurydziane na napoju roślinnym z żurawiną *,12, margaryna roślinna		B/glut: zupa porowa z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz:	B/glut: bezglutenowe paluszki rybne 3,4 B/mlecz: ziemniaki purre z margaryną roślinną	B/glut: bagietka b/glutenowa B/mlecz: -
Piątek	energia - 1043.5 kcal białko - 45.3 g tłuszcz - 33.2 g węglowodany - 148.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Gouda 7, polędwica drobiowa 9,10, ogórek zielony, herbata biała bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym 7,9	Makaron świderki z czerwonym pesto z pomidorów z żółtym serem 1,7, woda niegazowana	Jogurt naturalny z owocami i miętą 7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut: B/mlecz: zupa ze śmietaną roślinną *,9	B/glut: makaron b/glutenowy z czerwonym pesto z żółtym serem 7 B/mlecz: makaron z czerwonym pesto z tofu 1,6	B/glut: B/mlecz: jogurt roślinny*

Liczba oznaczono alergenów zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8. Makaron wykorzystywany w jadłospisach jest bez jaj.

Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl

